



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD

– DESIGN OCH UTFORMNING

*UTFORMNINGSBEHOV AV EN STÖDJANDE MILJÖ FÖR PERSONER
MED UTMATTNINGSSYNDROM*

ALNARPS REHABILITATION GARDEN

– DESIGN AND FORM

*DESIGN NEEDS FOR A SUPPORTIVE ENVIRONMENT FOR PEOPLE
WITH FATIGUE SYNDROME*

GABRIELLA KYLIN



Självständigt arbete • 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2020

ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD

– DESIGN OCH UTFORMNING

*UTFORMNINGSBEHÖV AV EN STÖDJANDE MILJÖ FÖR PERSONER MED
UTMATTNINGSSYNDROM*

ALNARPS REHABILITATION GARDEN

– DESIGN AND FORM

*DESIGN NEEDS OF A SUPPORTIVE ENVIRONMENT FOR PEOPLE WITH
FATIGUE SYNDROME*

GABRIELLA KYLIN

Handledare: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap,
ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap,
ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Självständigt Arbete i Landskapsarkitektur

Kursansvarig inst.: Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och
förvaltning

Kurskod: EX0845

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2020

Omslagsbild: Gabriella Kylin

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Alnarps Rehabiliteringsträdgård, utmattningssyndrom,
naturbaserad rehabilitering, hälsoträdgård, miljöpsykologi, restorativ,
återhämtning, stödjande miljö, Perceived Sensory Dimension, Scope of
Meaning

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

SAMMANFATTNING

Alnarps Rehabiliteringsträdgård etablerades 2002 som ett forskningsprojekt kring naturbaserad rehabilitering. Under 2002–2012 tog deltagare med utmattningssyndrom del av rehabiliteringen med mycket goda rehabiliteringsresultat. Bevis för att naturen kan ha positiv effekt på människans hälsa och välbefinnande är genom flertalet studier etablerad.

Med frågeställningarna: *Vad är det i trädgårdens utformning som gynnar rehabiliteringen av denna målgrupp?* samt *Vilka är Rehabiliteringsträdgården i Alnarps styrkor och svagheter?* har målet varit att undersöka Alnarps Rehabiliteringsträdgård utifrån ett designperspektiv. Syftet med arbetet har varit att konkretisera Alnarps Rehabiliteringsträdgårds kvalitéer utifrån dess formgivning för målgruppen utmattningssyndrom. Genom att kombinera en litteraturstudie med intervjuer samt egna besök och platsanalyser har förhoppningen varit att skapa ett diskussionsunderlag kring framtida utformning av liknade restorativa miljöer för återhämtning och rehabilitering.

Perceived Sensory Dimension *Serene, Nature, Prospect, Refuge* och *Space* är essentiella för en stödjande miljö i en rehabiliteringsträdgård. Resultaten visade att de aktiva delarna av rehabiliteringsträdgården var relativt välfungerande och innehöll flera av de nödvändiga dimensionerna/kvalitéerna. De restorativa delarna av rehabiliteringsträdgården, som var viktig framförallt i de initiala delarna av rehabiliteringsprocessen, saknade flera av dessa dimensioner /kvalitéer samt hade även ytor av ”ingenmansland” som helt avsaknade Perceived Sensory Dimension. Det fanns en diskrepans i hur rehabiliteringsträdgården upplevdes, detta kan relateras till Scope of Meaning, både i förhållande till olika individer och till var i rehabiliteringsprocessen dessa befann sig. Behovet av varierade restorativa miljöer belystes men även behov av att vidare identifiera och definiera specifika kvalitéer i naturliga miljöer som kan stödja rehabilitering och återhämtning.

Nyckelord: Alnarps Rehabiliteringsträdgård, utmattningssyndrom, naturbaserad rehabilitering, miljöpsykologi, restorativ, återhämtning, stödjande miljö, Perceived Sensory Dimension, Scope of Meaning

ABSTRACT

The Alnarp Rehabilitation Garden was established in 2002 as a research project regarding nature-based rehabilitation. During 2002-2012 participants with exhaustion disorder took part in the rehabilitation with very strong rehabilitation results. Evidence that nature can have a positive effect on human health and wellbeing are through several studies established.

With questions *What is it in the design of the garden that promotes the rehabilitation of this target group?* and *What are The Alnarp Rehabilitation Garden's strengths and weaknesses?* The aim of this paper has been to investigate the Alnarp Rehabilitation Garden from a design perspective. The purpose with this essay has been to concretize the qualities of the Alnarp Rehabilitation Garden with regards to its design for the target group exhaustion syndrome. By combining a literature study with interviews as well as visits and site analysis the hope has been to create a basis for discussion regarding future design of similar restorative environments for recovery and rehabilitation.

Perceived Sensory Dimension *Serene, Nature, Prospect, Refuge* and *Space* are essential for a supportive environment in a rehabilitation garden. The results found that the active parts of the rehabilitation garden were relatively well functioning and contained several of the necessary dimensions/qualities. The restorative parts of the rehabilitation garden, that were especially important in the initial parts of the rehabilitation process, were missing several of these dimensions /qualities and it also had areas of "no-man's-land" that completely lacked Perceived Sensory Dimension. There was a discrepancy in how the rehabilitation garden was experienced, this can relate to the Scope of Meaning, both regarding different individuals and to where in the rehabilitation process they were. The need for varied restorative environments was illuminated but also the need to further identify and define specific qualities in natural environments that can have support rehabilitation and recovery.

Key words: Alnarp Rehabilitation Garden, burnout syndrome, Nature Based Rehabilitation, environmental psychology, restorative, recovery, supportive environment, Perceived Sensory Dimension, Scope of Meaning

DEDIKATION

Tack farmor för att Du förbehållslöst lät åttaåriga mig gå lös på din trädgård och väckte ett glödande trädgårdsintresse.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRKORTNINGAR	9
1. INLEDNING	10
2. KONCEPT OCH TEORETISK STRUKTUR	11
2.1 Stressrelaterad mental ohälsa	11
2.2 Trädgårdar och hälsa genom historien	13
2.3 Naturen som källa för hälsa och välmående idag	14
2.4 Miljöpsykologiska teorier	15
2.4.1 Evolutionens betydelse	15
2.4.2 Aktivitetens betydelse	17
2.4.3 Kommunikationens betydelse	18
2.5 Alnarps Rehabiliteringsträdgård	20
2.5.1 Verksamheten	20
2.5.2 Målgruppen	21
2.5.3 Utformningen	22
3. MÅL OCH SYFTE	28
4. MATERIAL OCH METOD	29
4.1 Avgränsningar	29
5. RESULTAT	30
5.1 Designa för målgruppen	30
5.1.1 Behovet av social stillhet	30
5.1.2 Viktiga kvalitéer i en stödjande miljö	31
5.2 Olika behov genom rehabiliteringens tre faser	32
5.2.1 Prelude – Inledning	32
5.2.2 Recovery – Återhämtning	32
5.2.3 Empowerment – Möjliggörande	34
5.3 Rehabiliteringsåtgärden utifrån personalen	
– intervju med Frederik Tauchnitz	35
5.3.1 Styrkor	36
5.3.2 Svagheter	37
5.3.3 Möjligheter	39

5.4 Platsanalys med hjälp av Perceived Sensory Dimension (PSD)	39
5.4.1 PSD i den aktiva delen av rehabiliteringsträdgården	40
5.4.2 PSD i den restorativa delen av rehabiliteringsträdgården	41
5.4.3 PSD som överlappar	41
5.4.4 Ingenmansland – ytor som saknar PSD	42
5.4.5 Stärka underrepresenterade PSD	43
 6. DISKUSSION	 44
 7. REFERENSLISTA	 48
 8. APPENDIX	 55
Frågeställningar till intervjun med Frederik Tauchnitz	

FÖRKORTNINGAR

ART	Attention Restoration Theory
NBR	Nature Based Rehabilitation
PSD	Perceived Sensory Dimension
SET	Supportive Environment
UMS	Utmattningssyndrom
ValMO	Value and Meaning in Occupations
WHO	World Health Organization

1 INLEDNING

Stress och därtill hörande diagnoser benämns ofta som västvärldens ”nya folksjukdomar” (Perski, 2002). WHO (2008, 2015) identifierar stress som en av de ledande bidragande faktorerna till för tidig död i utvecklade länder.

Naturen har positiva effekter på människans hälsa och välmående (Hartig *et al.*, 2014; Nilsson *et al.*, 2011). Att kunna komma iväg från den vardagliga uppbyggda miljön och komma till naturliga miljöer, både för vila och aktivitet – kan återställa en persons mentala och/eller fysiska kapacitet (Grahn, 2011; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich *et al.*, 1991). Att ha utsikt över en naturlig miljö, om så bara från ett fönster, kan också göra en markant skillnad (Ulrich, 1984).

Vid Alnarps Rehabiliteringsträdgård bedrivs sedan 2002 banbrytande forskning kring naturbaserad rehabilitering (NBR). Under åren 2002-2012 arbetades ett koncept för NBR för individer med utmattningsyndrom fram med mycket goda rehabiliteringsresultat (Pálsdóttir, 2014). Dock är fortsatt lite känt om de fysiska kvalitéerna i en naturlig miljö som kan stödja en rehabilitering (Tenngart Ivarsson, 2011). Det saknas beskrivningar av stödjande miljöer och behovet av att identifiera specifika aspekter av den naturliga miljön är stort (Korpela & Staats, 2014). En ökad förståelse och konkretisering kring stödjande miljöers kvalitéer är ett viktigt redskap för framtida design och formgivning av både restorativa trädgårdar och för stadsplanering i stort.

2 KONCEPT OCH TEORETISK STRUKTUR

2.1 Stressrelaterad mental ohälsa

På en global skala beräknas mentala hälsoproblem vara bland de största bidragande faktorerna till ohälsa och oförmåga att arbeta (Vos *et al.*, 2012; Salomon *et al.*, 2012). WHO identifierar stress som en av de ledande bidragande faktorerna till för tidig död i utvecklade länder (WHO, 2008; 2015). Människor kan klara av måttliga till höga nivåer av stress under en kort tid medan kronisk stress, med liten möjlighet till återhämtning, kan leda till ohälsosamma nivåer av psykologiska och fysiologiska reaktioner (Lepore *et al.*, 1997). År 2018 uppgav 16 procent av den svenska befolkningen att de kände sig ganska eller väldigt stressade. I Sverige är den vanligaste anledningen till sjukfrånvaro från arbetet stressrelaterade mentala sjukdomar (Försäkringskassan, 2018). Vidare visar forskning att utmattningssyndrom (UMS) är en direkt reaktion på svår stress (Aronsson, G., *et al.*, 2017).

Stress är en reaktion på externa stressorer där kroppen reagerar och mobiliserar sina resurser för att möta en akut situation (Selye, 1975).

Forsberg¹, förklarar hur stress initialt är en alarmfunktion där det sympatiska nervsystemet, en del av det autonoma nervsystemet, omedelbart aktiveras. Adrenalin och noradrenalin gör att kroppen mobiliserar. Även andra system aktiveras och kortisol sprids med blodet, detta påverkar flera processer och organ i kroppen - bland annat påverkar det omsättningen av näringsämnen i kroppens vävnader och har en inverkan på immunförsvaret.

Om detta tillstånd är utdraget kommer det slutligen att uttömma kroppens resurser och kan resultera i utmattning, kroppen är då sårbar och mottaglig för sjukdomar (Almén, 2007; Währborg, 2009).

Dr Forsberg förklarar vidare att stress är en normal psykologisk och fysiologisk reaktion där kroppen vid ett hot, riktigt eller upplevt, förbereder sig på att slåss eller fly (den så kallade *fight or flight* reaktionen), fysiska förändringar aktiveras för att ge kroppen ökad styrka och snabbhet. Aktivering av det sympatiska nervsystemet bidrar till:

¹ Intervju med dr Måns Forsberg, specialistläkare i akutsjukvård, ST läkare i internmedicin, marin dykläkare, läkare bataljonsuppsamlingsplats samt läkare P7 Försvarsmakten, 1 maj 2020.

- Ökad blodtillströmning till stora muskelgrupper och hjärna (aktiveras genom att minska blodtillförsel till andra delar av kroppen, bland andra matsmältnings-systemet).
- Blodtryck och puls ökar, även nivåerna av blodsocker och blodfetter ökar för att ge kroppen extra energi.
- Kroppens koaguleringsförmåga ökar för att motverka blodförlust ifall en skada skulle uppkomma.

Det sympatiska nervsystemet är även inblandat vid starka känslor såsom ilska och ångest (Almén, 2007). Stress i sig är inte skadligt om tillräckligt med vila och återhämtning möjliggörs (Glise, 2014; Währborg, 2001).

Dr Forsberg berättar att när kroppen får möjlighet till vila och återhämtning aktiveras en del av det autonoma nervsystemet som kallas för det parasympatiska nervsystemet. Bland annat hormonet oxytocin utsöndras vilket sänker stressnivåer, kroppen lugnar ner sig, ångest och oro minskar. Aktivering av det parasympatiska nervsystemet bidrar till:

- Blodtryck och puls går ner
- Matspjälkningsapparaten stimuleras
- Kroppens läkningsprocesser förbättras

I dagens samhälle är det vanligt, både i yrkeslivet och privatlivet, med situationer där det sympatiska nervsystemet är aktiverat både ofta och över en lång tid. Allt mindre tid spenderas på vila och återhämtning (Persson & Jonsson, 2009). På lång sikt kan detta leda till utmattningssyndrom (Glise, 2014). Forskning visar att UMS är en direkt reaktion på svår stress (Aronsson, *et al.*, 2017). Den kliniska diagnosen utmattningssyndrom (UMS) är föreslagna av Socialstyrelsen (2003). UMS uppstår efter många års långvarig stress och en frånvaro av tillräcklig återhämtning. Symtomen är svår trötthet och utmattning, med låga exekutiva funktioner såväl som mentala, fysiska och sociala nedsättningar (Jonsdottir *et al.*, 2013). Stressrelaterad psykisk ohälsa såsom UMS påverkar individens fysiska och psykiska hälsa men får ofta även negativa konsekvenser ur ett socialt perspektiv (Seyle, 1975; Floderus, *et al.*, 2005; Jonsdottir, *et al.*, 2013) då dessa personer tenderar att ändra sina rutiner och ofta isolerar sig (Eriksson *et al.*, 2010).

Rehabiliteringsprocessen kan beskrivas som känslig och sårbar, återhämtning kan ta månader eller till och med år (Åsberg *et al.*, 2013; Glise, 2014; Perski, 2004). Individer med stressrelaterad ohälsa har stort behov av vila och mental återhämtning, speciellt före deltagandet i ett rehabiliterings-program (Perski, 2004).

2.2 Trädgårdar och hälsa genom historien

För drygt 10 000 år sedan började människan odla i området mellan Eufrat och Tigris. För att djuren inte skulle äta upp grödorna behövde planteringarna hägnas in. Ordet trädgård härstammar från denna funktion då det betyder just detta – *inhägnad plats för odling* (Grahns & Ottosson 2010). På fornpersiska kallas trädgården för *pairidaeza* och översätts på svenska till; paradiset. I Gilgamesheposet (ca 2000 f Kr) besöker Gilgamesh trädgården Dilmun för att hämta kraft, styrka och uppnå evigt liv då trädgården hade gudarnas beskydd (ibid).

Trädgårdar har funnits i flera tusen år och har ansetts som hälsofrämjande redan från trädgårdens begynnelse (Prest 1988; Gerlach-Spiggs *et al.*, 1998; Stigsdotter & Grahns 2002). Trädgårdar har använts i medicinsk vård så långt tillbaka som under persiska riket, romartiden och medeltiden har man sett kopplingar mellan hälsa och trädgårdar (ibid).

Under antikens Grekland levde och verkade Hippokrates (460-370 f Kr) som ofta har kallats läkekonstens fader. Hippokrates hävdade att naturen hade läkande egenskaper och använde den för vård och rehabilitering av sina patienter (Grahns & Ottosson, 2010).

Naturens läkande kraft var under 1700- och 1800-talet en självklarhet för läkarkåren. Stora parker anlades vid sjukhus och i städer, där innevånarna uppmuntrades till stärkande promenader. Under 1800-talet och fram till 1900-talet fortsatte trädgårdsterapin att utvecklas inom psykiatri och arbetsterapi. Många psykiatriska sjukhus var självförsörjande av frukt och grönt (ibid.).

Följande bland annat ett avskuret öra, där Van Gogh kallades för "Fou Roux" - Den rödhåriga Galningen, skrevs han in på Saint Paul sjukhus nära Saint Rémy i Provence, Frankrike 1889 (Helvey, 2009). I brev till sin bror beskrev Van Gogh sin fascination för trädgårdar och deras restaurativa effekt. Från trädgården och omgivningarna kring Saint Paul målade han många av sina främsta verk (ibid.).



Figur 1². Målning av Vincent Van Gogh, The Starry Night. Målad i Saint Rémy, 1889.

Läkare Ernst Westerlund (1839–1924) var på sin tid en stor förespråkare för naturens och trädgårdens helande inverkan. Westerlund ordinerade gärna vackra vyer, frisk luft, trädgårdsarbete och promenader till sina patienter. Tack vara sina goda resultat kallades han ”mirakeldoktorn” (Grahns & Ottosson 2010).

Runt 1920-talet gör den medicinska forskningen stora framsteg, vacciner och läkemedel utvecklades och gamla teorier om natur och hälsa blev snabbt omoderna. Sjukhus och vårdinstitutioner på landsbygden lades ner, hälsobrunnar, badorter och kurorter i fjällen försvann. Städer och sjukhus skulle byggas som fabriker, allt för människans hälsa och välbefinnande skulle samlas och effektiviseras. Denna tanke fick stort genomslag och har starkt påverkat både stadsplanering och sjukhusbyggen sedan 1930-talet (ibid.).

2.3 Naturen som källa för hälsa och välmående idag

Många studier visar att naturliga miljöer kan ha en positiv påverkan på människans hälsa och välmående (Mitchell & Popham, 2008; Hartig *et al.*, 2014), bidra till återhämtning av kognitiva funktioner (Berman *et al.*, 2012; Ottosson & Grahns 2005; Kaplan, 1995) samt erbjuda återhämtning från stress (Tyrväinen *et al.*, 2014; Ulrich *et al.*, 1991; Van den Berg *et al.*, 2010).

Det finns växande vetenskapliga bevis för att naturbaserad rehabilitering, NBR, kan vara en resurs för förbättrad hälsa (Annerstedt & Währborg, 2011). Positiva effekter av NBR för individer med

² https://www.moma.org/collection/works/79802?sov_referrer=artist&artist_id=2206&page=1 [online] Starry Night MoMA [2020-05-04]

stressrelaterad ohälsa har påvisats i miljöer som trädgårdar (Eriksson *et al.*, 2010. Grahn *et al.*, 2010; Corazon *et al.*, 2010), stadsnära odlingslandskap (Pálsdóttir *et al.*, 2012) samt i lantlig miljö (Sonntag-Öström *et al.*, 2014, Nordh *et al.*, 2009).

2.4 Miljöpsykologiska teorier

Attention Restoration Theory (ART) (Kaplan 1989), Psycho-evolutionary Theory (Ulrich 1993, 1999) samt Supportive Environment Theory (SET) (Grahn, 2011) presenterade här nedan anser att vissa specifika kvalitéer i naturen är viktiga för återhämtning och möjliggör en rehabiliteringsprocess. Både Kaplan (1989) och Ulrich (1983) teorier utgår från ett evolutionärt perspektiv och vidhåller att människan genom evolutionen anpassat sig till att leva och fungera i en naturlig miljö där vissa specifika omgivningar främjar restoration. Value and Meaning in Occupations (ValMO) (Persson *et al.*, 2001; Erlandsson & Persson, 2014) fokuserar på värdet av meningsfulla aktiviteter för rehabilitering. Liksom i SET ser man i ValMO att hur aktiviteter och situationer upplevs kan variera olika vid tillfällen, beroende på personens förutsättningar samt kontexten av den omkringsliggande miljön (Pálsdóttir, 2014).

2.4.1 Evolutionens betydelse

Attention Restoration Theory, ART, anser att människan har två olika sorters uppmärksamhet; ett viljestyrt system med *riktad uppmärksamhet* och ett icke viljestyrt system med *spontan uppmärksamhet/fascination* (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, Kaplan & Ryan 1998). Den riktade uppmärksamheten används för att hantera kognitiv information, det innebär att detta system sorterar och bearbetar information som vi behöver för att kunna fokusera och koncentrera oss på en uppgift såsom att köra bil eller arbeta framför datorn. Den riktade uppmärksamheten sorterar även bort information som riskerar att ta överhanden, som till exempel störande buller eller problem vi inte vill fokusera på. Den riktade uppmärksamheten är en begränsad resurs som lätt kan förbrukas om det saknas möjlighet till återhämtning.

I det moderna samhället utsätts människan konstant för intryck från sina omgivningar som kan vara svåra att tolka och hantera. Speciellt svårtolkade blir det när människan är utsatt för hög stress (Kaplan 2001). Naturliga miljöer kan hjälpa människan att förnya och öka kapaciteten för riktad uppmärksamhet efter att vistats i krävande miljöer med stora mängder information och/eller konkurrerande stimuli (Kaplan 1995).

Människan återhämtar sig bäst i miljöer där den riktade uppmärksamheten kan vila och det andra systemet med den spontana uppmärksamheten används. Detta är en resurs vi har obegränsat av. I naturen använder vi den spontana uppmärksamheten när vi betraktar solen som reflekteras på vattenytan eller hör löven prassla i träden.

Naturen innehåller många intryck som kan tas in och tolkas med den spontana uppmärksamheten, den riktade uppmärksamheten kan då vila och förmågan att använda sig av denna återställas (Kaplan 2001).

Kaplan (1995) har tagit fram fyra kvalitéer har tagits fram som bidrar till en restorativ upplevelse:

- *Being away/Vara iväg* – vara iväg från sin vardagliga miljö, både fysiskt och psykiskt
- *Extent/Rymd* – Upplevelsen av rymd och helhet, att platsen upplevs höra samman ”...a promise of continuation of the world beyond what is immediately seen...” (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 184)
- *Fascination/fascination* – Att platsen enkelt håller besökarens nyfikenhet och intresse
- *Compatibility/samhörighet* – Att platsen möter besökaren genom att möjliggöra de aktiviteter som önskas

Psycho-evolutionary Theory (Ulrich 1993, 1999), har sina rötter i hypotesen om biofili (biophilia) som anser att människan har en nedärvd koppling till naturen (Wilson 1984; Keller & Wilson 1993). Den naturliga miljön och omgivningen har spelat en avgörande roll för människans överlevnad under större delen av vår evolutionära utveckling.

Teorin bygger på att människan reflexmässigt tolkar information från omgivningarna (Ulrich *et al.*, 1991). Detta sker genom omedvetna processer i de äldre delarna av hjärnan där känslolntryck och instinkter dominerar. Den omgivande miljön signalerar aktivitet eller vila. När fara signaleras mobiliserar kroppen och förbereder sig för att antingen fly eller slåss, den så kallade *fight or flight* – reaktionen. Teorin förklarar att information i naturen signalerar när det är möjligt att vila vilket reducerar stress. De individer som kunde läsa av när miljön var säker fick en större återhämtning och överlevde då i större utsträckning än individer som fick sämre återhämtning (Ulrich 1984, 2001; Ulrich *et al.*, 1991). Det är en omedveten känsla av trygghet som uppkommer i miljöer lika de som människan ursprungligen levde i. Enligt evolutionsteorin var detta ett öppet landskap med gräsbeklädda ängar och ett fåtal stora träd (Ulrich *et al.*, 1991).

Den moderna människan har genom evolutionen kvar en kapacitet till ett restorativt gensvar till de typer av natur som människan ursprungligen levde i (Ulrich *et al.*, 1991; Ulrich 1993; 1999). De urbana miljöer dagens människa till stor del vistas i har få restorativa egenskaper och det blir därför svårt för många människor att återhämta sig (Ulrich 1993).

Enligt Ulrich (1999) kan den visuella omgivningen påverka människan genom att signalera fara eller säkerhet. När vi utsätts för höga nivåer av stress är de omgivande miljöerna och vad dessa signalerar speciellt relevanta då även känsligheten för andra stressorer

ökar. Detta innebär alltså att en individ som har ett högt stresspåslag kommer vara känsligare och mer påverkbar av miljöer som signalerar aktivitet och risk.

2.4.2 Aktivitetens betydelse

Många av programmen med inriktning på aktivitet utgår från hortikulturell terapi som utvecklades efter första och andra världskriget i Storbritannien och USA. Här låg fokus på de läkande effekterna av aktiviteter, såsom att kratta, så, skörda mm i trädgården (Relf, 1999) Söderbäck *et al.*, 2004).

Relf (1999) förespråkar att det finns fyra distinkta värden i hortikulturella aktiviteter som främjar en läkande process:

- Människans överlevnad och existens är beroende av växter för mat och skydd.
- Skönheten som människan upplever i kontakt med djur och natur kan leda till fascination och distraktion som avleder från problem.
- Skötsel och omhändertagande av växter ger möjlighet att ta hand om och vårda utanför den egna personen.
- Genom trädgårdsarbete sker en social integrering med andra människor som deltar i aktiviteten.

I modellen Value and Meaning in Occupations (ValMO) visas på hur individen värderar aktiviteter utifrån tre dimensioner; *Concrete*, *Sociosymbolic* och *Self-rewarding* (Persson *et al.*, 2001; Erlandsson & Persson, 2014):

- *Concrete* – detta värde relaterar till konkreta och handgripliga resultatet av en aktivitet vilket kan vara både en faktiskt, fysisk förändring, såsom ett nyrensat trädgårdsland och/eller en ny/förbättrad förmåga, till exempel i att skilja på gröda och ogräs.
- *Sociosymbolic* – är ett mindre påtagligt värde där deltagarna upplever ett individuellt symboliskt värde som är beroende av personens egen upplevelse, kulturella bakgrund och/eller miljön där aktiviteten utförs.
- *Self-rewarding* – här är hur mycket nöje som prestationen av aktiviteten i sig och upplevelsen av kontroll över aktiviteten och miljön som avgör värdet (Persson, 2001; Erlandsson *et al.*, 2011; Persson *et al.*, 2011).

Samma person kan uppleva en aktivitet olika vid olika tillfällen, beroende på omständigheter och/eller personens mentala-/hälsotillstånd (Persson & Jonsson, 2009). Detta överensstämmer i mycket med Granhs (2011) Supportive Environment Theory (SET).

2.4.3 Kommunikationens betydelse

Supportive Environment Theory (SET) (Grahns, 2011) grundar sig på forskning av bland annat Searles (1960), Frosch (1990), Grahns (1991), Stern (2000) och Bucci (2003). Samtliga hävdar att en människas förmåga att kommunicera med sin omgivning är beroende av dennas kapacitet att hantera omgivande stimuli, krav, press och vila.

Varje människa etablerar ett *betydelse- rum* (*scope of meaning*) som består av permanenta strukturer och andra som är mer föränderliga (Grahns, 1991, 2007; Ottosson & Grahns, 2008; Grahns *et al.*, 2010). Betydelse- rummet kan förstås som en inre struktur (Searles, 1960; Grahns *et al.*, 2010) som påverkar och definierar hur vi interagerar och reagerar med våra omgivningar (Grahns *et al.*, 2010).

Den grundläggande tesen i SET (Grahns, 2011) är att människan utvecklats i en kontext där naturen, kulturen och den sociala miljön har gått att förstå, hantera och varit meningsfull.

SET diskuterar att betydelse- rummet – behovet av stödjande miljöer – är olika beroende på en persons fysiska och psykiska kapacitet, situation och sinnestillstånd. Det finns ett spann inom vilken natur, kultur och människor kan ändra betydelse för en individ, beroende på dennas fysiska och psykiska resurser (Grahns, 1991; Grahns *et al.*, 2010).

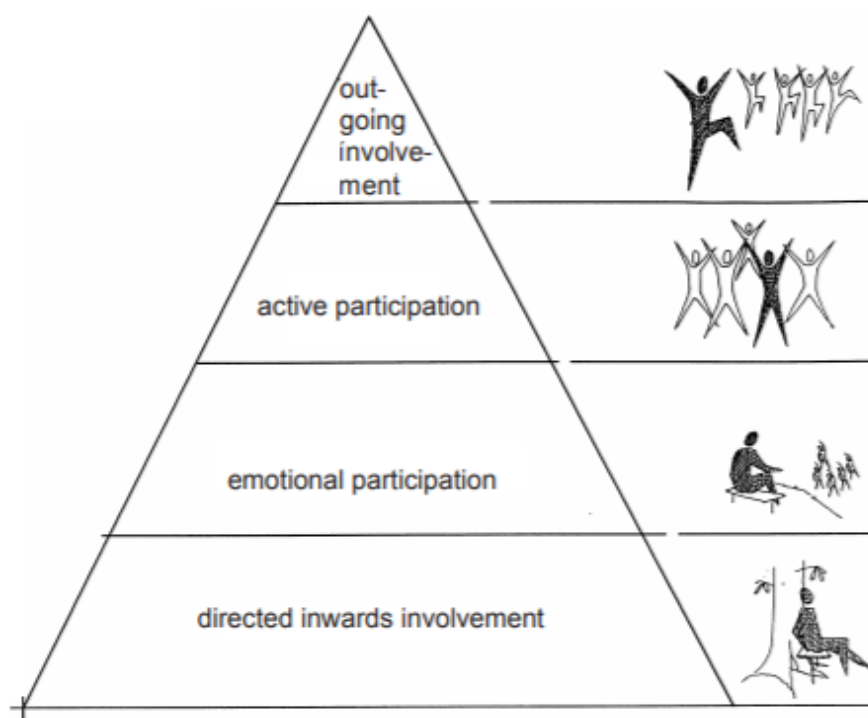
När en människa blir sjuk eller går igenom en kris, behöver denna starkt stöd från den omgivande miljön för att kunna återfå hälsa och välbefinnande. Ofta uppfattar människor i kris en förändring i hur de uppfattar sin omgivning - deras betydelse- rum ändras. Situationer och miljöer som tidigare varit hanterbara eller till och med värdefulla kan plötsligt uppfattas som röriga eller hotande (Ottosson, 2007). Ofta är det svårt att relatera till och interagera med andra människor medan naturliga miljöer är lättare att förstå och förhålla sig till (Ottosson, 2007; Ottosson & Grahns, 2008). När en människa känner sig pressad och osäker är behovet av hälsofrämjande miljöer, både sociala och fysiska, stort. Det relativa behovsrummet har Grahns (2010) illustrerat genom en behovspyramid (figur 5).

SET beskriver hur människan försöker anpassa sig till sin situation och självreglera – i en utsatt situation söker personen självmant efter en omgivning som denna uppfattar som stödjande och trygg (Grahns *et al.*, 2010).

Den omgivande miljön kommunicerar med människan på flera olika nivåer (Grahns, 1991; Stigsdotter & Grahns, 2003; Ottosson & Grahns, 2005, 2008; Grahns *et al.*, 2010). Sinnerna såsom syn, lukt och hörsel är delar av ett grundläggande essentiellt ickeverbalt system (Stern, 2000). Människans andra system utgår från mer kognitiv kommunikation, systemen – det sinnliga och det kognitiva, är sammankopplade (Tranel *et al.*, 2000).

Kontakt med växter och naturliga miljöer kan bidra avsevärt till människans återhämtning från kritiska situationer (Searles, 1960;

Grahn & Ottosson, 2008). När människan är vid god hälsa både fysiskt och psykiskt, fungerar kommunikationen med omvärlden relativt väl men när människan drabbas av ohälsa blir denna mer beroende av ickemänskliga relationer och mer mottaglig för sinnliga upplevelser samt ickeverbal kommunikation. I krissituationer kan människan behöva återgå till mer kravlösa relationer, de mer permanenta strukturerna i *betydelse rummet* (Ottosson, 2001; Grahn & Ottosson, 2008). De mest komplexa relationerna är med andra människor och de som är lätta och kravlösa är med livlösa objekt såsom vatten och stenar då dessa inte associeras med krav eller skuld (Searles, 1960; Ottosson & Grahn, 2008). Människans kommunikation och relation till sin omgivning kan påverkas av dennas mentala tillstånd och förmåga att hantera externa stimuli. SET påvisar detta genom att inkludera både den fysiska och sociala miljön i behovsrummet. Behovspyramiden (figur 5) illustrerar hur förmågan att hantera den sociala och fysiska miljön är relativ och beroende på individens exekutiva funktioner (Ottosson, 2001).



Figur 5. Behovspyramiden visar på det relativa behovsrummet. De lägra nivåerna av pyramiden symboliserar en låg kapacitet till exekutiva funktioner och karaktäriseras av inåtriktat engagemang samt ett stort behov av en stödjande miljö. De högre nivåerna symboliserar en hög kapacitet till exekutiva funktioner och karakteriseras av utåtriktat engagemang samt mindre behov för stödjande miljöer. Illustration Patrick Grahn, 2010.

Grahn (1991; Grahn *et al.*, 2010) har funnit åtta upplevelsevärden, Perceived Sensory Dimensions (PSD), i en stödjande miljö. Dessa är:

- *Serene (Rofyllad)* - fridfull, tyst, trygg och säker.
- *Nature (Vild)* - natur som upplevs som opåverkad av människan.
- *Rich in species (Artrik)* - mångfald av växt- och djurarter.
- *Space (Rymd)* - känsla av att komma in i en annan värld, en sammanhållen helhet.
- *Prospect (Öppning)* - överblickbar och öppen.
- *Refuge (Skydd)* - fristad, avskild och omgärdad.
- *Social (Fest)* - möjlighet till möten och umgänge med människor.
- *Culture (Kultur)* - visar upp samhällets historia och kultur.

Appleton (1975) förklarar i Prospect-Refuge teorin hur *Öppning* (*prospect*) och *Skydd* (*refuge*) relaterar till människans önskan att överleva, *skydd* - en avskild och trygg plats att äta och vila på samt *öppning*, en omgivning som kan överblickas för att kunna identifiera hot och hitta föda. Teorin visar att människan föredrar platser där hon *kan se utan att bli sedd*.

2.5 Alnarps Rehabiliteringsträdgård

På Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp, Skåne, grundades 2002 Alnarps Rehabiliteringsträdgård. Den har primärt fungerat som ett fullskaligt forskningsprojekt kring naturbaserad vård och rehabilitering (Grahn *et al.*, 2010; Stigsdotter & Grahn, 2003). Syftet har varit att undersöka och utveckla konceptet kring naturbaserad rehabilitering, NBR, genom att studera naturens effekt på hälsa och välmående. Forskningsstudier kring individer med stressrelaterad ohälsa och/eller utmattningssyndrom (UMS) pågick under perioden 2002–2012 (Pálsdóttir, 2014).

2.5.1 Verksamheten

Deltagarna behandlades under sin tid i rehabiliteringsträdgården av ett team med både sjukvårds- och trädgårdsbakgrund (Grahn, 2005; Stigsdotter & Grahn, 2003). Deltagarna hade själva önskat att få komma till Alnarps Rehabiliteringsträdgård och genomgick en tolv veckor lång rehabilitering. Grundläggande var att deltagarna skulle känna sig trygga både med personal och andra deltagare samt med den fysiska miljön, trädgården. Deltagarna följde en tydlig och jämn rytm med bestämda tider för möten, aktiviteter och vila där varje deltagare fick ett individuellt anpassat rehabiliteringsprogram (Grahn 2005) där trädgårdsaktiviteter ingick. Det kunde vara allt från promenader, sitta ned och bara vara, vattna, rensa, kratta och till att om så önskades vara med och skapa nya delar av trädgården. Allt beroende på deltagarens behov och förmåga

att hantera miljön och aktiviteterna. Genom sinnliga upplevelser och aktiviteter kunde deltagarna uppmanas att bryta gamla mönster (ibid.).

2.5.2 Målgruppen

I boken Trädgårdsterapi (2010) beskrivs de personer med stressrelaterad ohälsa och/eller utmattningssyndrom (UMS) som kom till rehabiliteringsträdgården som högpresterande människor som tidigt i livet fått lära sig att bortse från sina egna behov för att kunna finnas till för omgivningen. Dessa personer har lätt att bli allas tjänare och sätta sig själv i sista rummet.

Många som drabbas av utmattningssyndrom kan närmast kallas för maskrosbarn: De är begåvade, utåtriktade och har klarat sig fantastiskt bra trots svåra bakgrundsförhållanden.

(s34, Trädgårdsterapi. Grahn & Ottosson, 2010.)

UMS medför en rubbning av balansen i det autonoma nervsystemet. Långvarig stress och brist på återhämtning kan resultera i en förslitning på hjärnan och kroppens system för stressreglering (Grahn & Ottosson, 2010). De som drabbas är vanligen 25–45 år gamla (Stigsdotter & Grahn, 2010) och lider bland annat av sömnstörningar, ångest, depression, kognitiva symtom och minnesstörningar som inlärnings- och koncentrationssvårigheter (Grahn & Ottosson, 2010). Kvinnor, speciellt i vårdyrken, löper större risk att drabbas. De tydligaste symptomen är en stark känsla av stress eller hets i kombination med utmattning, irritation samt en oförmåga att koncentrera sig (Nyström & Nyström, 1995; Uvnäs-Moberg, 1997; Folkow 1998; Lundberg 2001). Även om UMS ofta ses som en psykisk åkomma innefattas många allvarliga och svåra fysiska symtom. De drabbade har ofta kraftig värk i rygg och nacke samt fibromyalgi (Burckhardt, Clark & Bennett, 1991; Rivano-Fischer 2001). De har även ofta huvudvärk, yrsel, mag- och tarmbesvär, hjärt- och kärlsjukdomar, hormonella störningar samt nedsatta immunförsvar (Grahn & Ottosson, 2010).

Individer som drabbas av UMS är ofta intelligenta, kreativa och kompetenta. Vad som karakteriserar tillståndet är att minsta krav kan trigga reaktioner av tårar, irritation, utmattning och/eller aggression (Maslach, 2001).

De personer som kom till rehabiliteringsträdgården remitterades av läkare och hade i genomsnitt varit sjukskrivna i 4,6 år på grund av stressrelaterad ohälsa i form av utmattning, ångest och depressioner. Många av deltagarna hade prövat olika terapiformer samt behandlats med antidepressiv medicin utan större förbättring (Grahns & Ottosson, 2010).

2.5.3 Utformningen

Rehabiliteringsträdgården designades utifrån miljöpsykologiska teorier om naturens restaurativa effekter (Kaplan, 2001; Grahns, 1991; Ulrich, 1999) och stödjande miljöer (Grahns *et al.*, 2010). Dessa teorier är baserade på tesen att människor genom evolutionen har anpassat sig att fungera väl, i naturliga miljöer och vidare att naturliga miljöer bättre kan stödja återhämtning än andra typer av miljöer (Grahns *et al.*, 2010; Stigsdotter & Grahns, 2003). I designen av rehabiliteringsträdgården arbetades även perspektivet av meningsfull naturrelaterad aktivitet in (Relf, 1999; Grahns *et al.*, 2010; Stigsdotter & Grahns, 2003). Framförallt har designen kopplingar till Grahns *Supportive Environment Theory* som visar på människans engagemang och behov i relation till dennas tillstånd. Olika delar av trädgården fick olika karaktär och syfte. Sinnliga upplevelser var en viktig aspekt och dessa tillgängliggjordes genom hela trädgården genom att besökaren kunde komma nära växtligheten, stenar och vatten, smaka på bär och lukta på blommor (Stigsdotter & Grahns, 2003).



Figur 2

De norra delarna av trädgården, där mer restaurativa ytor skapades. Utformningen baserar sig på behovspyramiden i SET. Illustration Gabriella Kylin, 2014.



Figur 3

De södra delarna av trädgården, där mer aktiva trädgårdsrum utformades. Designen baserar sig på behovspyramiden i SET. Illustration Gabriella Kylin, 2014.

Platser för såväl arbete/aktivitet samt vila och kontemplation skapades i trädgården. Ytan delades upp i två huvudsakliga områden: den restaurativa naturdelen (informell och naturlig, markerad med blått, figur 2) samt den aktiva odlings-/trädgårdsdelen (formell och odlad, markeras med rött i figur 3). Trädgården innehöll vintergröna träd och buskar, perenner och annueller. Varierande storlek, form, färg och textur i växtmaterial användes för att stimulera och väcka olika sinnen, även årstidsskiftningar beaktades. Mjuka färgtoner dominerade i trädgården och endast på vissa platser tilläts mer starka färger (Pálsdóttir, 2014). Runt trädgården skapades gränder i form av staket och häckar, vägen in gick genom en grind vid huvudentrén (Stigsdotter & Grahn, 2002; 2003).

I den södra delen av trädgården, i anknytning till huvudbyggnaden samt ett trädgårdsförråd byggdes den aktiva delen av trädgården upp. Nära huvudbyggnaden var trädgården mer strukturerad och strikt, längre bort från husen blev den vildare och fick ett mer naturligt uttryck (Tenngart & Grahn, 2010). Trädgården delades upp i mindre trädgårdsrum, där varje rum hade specifika egenskaper och karaktärer för restaurativa och stödjande miljöer (Pálsdóttir, 2014).

Rehabiliteringsträdgårdens olika delar beskrivs i Trädgårdsterapi av Grahn & Ottosson (2010) mer ingående (figur 4):



Figur 4. Trädgården med byggnader och en mer aktiv del av trädgården i söder och med vildare mer naturliga ytor i norr. Illustration Frederik Tauchnitz, 2009.

Entrén: En gång ledde besökaren från grinden till en öppen plats, torget, framför huvudbyggnaden. Torget omslöts av höga avenbokshäckar och i mitten stod trädgårdens vårdträd, ett valnötsträd. Utöver detta fanns annars relativt lite växtlighet och till exempel bänkar och bord kunde lätt möbleras om för att förändra rummet. Häckarna gav skydd för vinden och deras öppningar visade tydligt hur man kunde ta sig in i trädgården.

Vinterträdgården: I anslutning till huvudbyggnaden och torget låg ett inglasat uterum. Tack vare det sydliga läget och huvudbyggnaders värme var det ljust och relativt varmt även på vinterhalvåret. Här hade material återanvänts, bland annat byggdes golvet av gamla tegelstenar från Höganäs.

Välkomsträdgården: Sökte man sig vidare söderut under valv av avenbok kom man in i välkomsträdgården som bestod av flera sammanlänkade små rum som avskildes av avenbokshäckar. En loopformad grusgång ledde besökaren runt och varje rum hade en egen karaktär. Bland annat fanns där gammaldags växter, en gräsklädd kulle och en damm (bild 10, 15).

Den urbana trädgården: I anknytning till välkomsträdgården låg den urbana trädgården med en strikt, formstark och enkel design. Fokus låg här på aktivitet och funktionalitet. Upphöjda odlingsbäddar stod i ett rutmönster och var uppbyggda av betongliknande material (bild 16). En långsmal rak vattenkanal med porlande vatten rann genom den urbana trädgården (bild 9). Mest framträdande i trädgårdsrummet var Grow Point, ett kupolformat växthus byggt av insynsskyddad kanalplast. Tack vare kanalplasten höll växthuset värmen även på vintern och där fanns alltid något som blommade. Grow Point användes för att driva upp frön och sticklingar samt för deltagarnas terapisamtal.

Växthuset: Direkt norr om den urbana trädgården låg det traditionella glasväxthuset på 8x12m. Genom glaset hade besökaren fortfarande kontakt med omvärlden men var skyddade från väder och vind. Här fanns långsmala odlingsbänkar samt en öppen yta för aktiviteter såsom föreläsningar, hantverk och avslappningsövningar.

Terrassen: På huvudbyggnadens nordsida byggdes terrassen, ett stort upphöjt trädäck. Här fanns bord, bänkar, stolar och parasoller som gav skugga vid behov. Det var en plats för fikastunder, vila och social samvaro för deltagarna. Odlingsbäddar av trä med färgstarka blommor och örter fungerade som rumsavdelare på terrassen (bild 11).

Köksträdgården: Ett friland för odling låg norr om huvudbyggnaden. I köksträdgården rådde en tydlig struktur, ordning och raka rader med skyltar och etiketter på grödorna. Här planterades olika grönsaker och sommarblommor som förodlats i växthuset.

Skogsträdgården: Öster om huvudbyggnaden och norr om växthuset började den restorativa delen av rehabiliteringsträdgården med skogsträdgården. Den var som en blandning av skog och skafferier; träd (både med och utan frukter), bärbuskar, vildväxande gräs och örter blandades. Besökaren leddes runt i skogsträdgården på vindlande stigar

(bild 8). Växterna var fritt utplanterade för att efterlikna en vild och naturlig miljö. Detta skapade skyddande gläntor och bryn som tillsammans med artrikedomen i växtligheten främjade djurlivet.

Ängen: Den var ett stort och öppet område bortom köksträdgården och skogsträdgården som ramades in av höga oxelhäckar i öster och väster samt avslutades i norr av en trädrad (bild 6). Ängens öppna platta landskap gjorde det lätt att läsa av den och besökaren kunde både se och bli sedd här. Tanken var att ängen skall påminna om öppen betesmark eller savann (bild 3, 7).

Plommonlunden: Väster om ängen, längs med Lommavägen, låg plommonlunden, en gammal nerlagd försöksodling. I högt gräs stod knotiga och bortglömda plommonträd i raka rader. Området ramades in av en oxelhäck i öster samt trädrader på övriga sidor.

Den vilda, restorativa delen, av Alnarps rehabiliteringsträdgård



Bild 1– 8 Den restorativa delen av Alnarps Rehabiliteringsträdgård. Ytan dominerades av ängens öppna karaktär, klippta gångar ökade tillgängligheten och skapade en rumslighet. Foto Gabriella Kylin, 2014.

Den aktiva odlingsdelen, av Alnarps rehabiliteringsträdgård

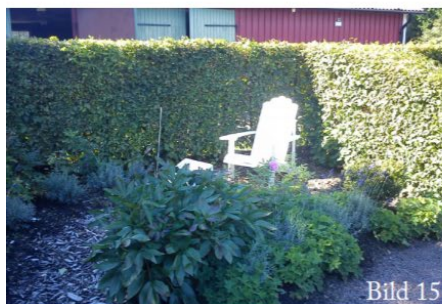
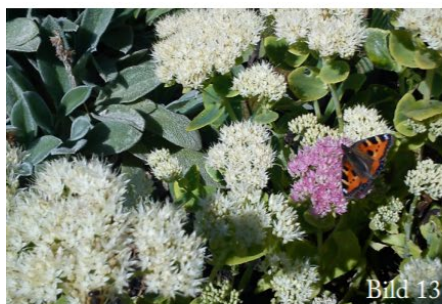


Bild 9–14 Den aktiva delen av Alnarps Rehabiliteringsträdgård. En variation av odlingsytor och rum skapade stor valmöjlighet och sinnliga intryck. Foto Gabriella Kylin, 2014.

3 MÅL OCH SYFTE

Målet med ämnesvalet är att genom litteraturanalys, intervjuer samt platsbesök erhålla fördjupade kunskaper om trädgårdens utformning utifrån ett landskapsarkitektoniskt och miljöpsykologiskt perspektiv. Syftet med arbetet är att konkretisera Alnarps Rehabiliteringsträdgårds kvalitéer utifrån dess design för målgruppen utmattningsyndrom. Detta för att skapa ett diskussionsunderlag för framtida utformning av liknande restaurativa miljöer för återhämtning och rehabilitering.

4 MATERIAL OCH METOD

- *Litteraturstudier* har genomförts för att tillägna mig en ökad förståelse och inblick i Alnarps Rehabträdgård. Källmaterialet som använts har varit vetenskapliga artiklar och metoden en litterär analys kring frågeställningarna: ”Vad är det i trädgårdens utformning som gynnar rehabiliteringen av denna målgrupp? samt Vilka är Rehabiliteringsträdgården i Alnarps styrkor och svagheter?”
Sökningar har utförts i följande databaser: PubMed, Science Direct, Google Scholar, Scopus och Web of Knowledge. Utöver sökning i databaser har sökning i använda artiklars referenslistor genomförts. Sökord som använts är: Restorative, Exhaustion disorder, utmattningssyndrom, stress, restorative effects, stress recovery, Sense of Coherence, Perceived Sensory Dimension, supportive environment, SET, ART.
- *Intervju* (semistrukturerad) som spelats in har utförts med: Frederik Tauchnitz, personal på Alnarps Rehabiliteringsträdgård. För att få inblick i personalen syn på rehabiliteringsträdgården och dess utformning samt hur den fungerat för målgruppen. Intervju genomförd mars, 2012 (Intervjuguide, Appendix 6.1).
- *Platsbesök* i Alnarps Rehabträdgård har gjorts för att genom egna upplevelser och analyser fördjupa mig i utformningen av platsen.

4.1 Avgränsningar

Verksamheten Djupare beskrivning av rehabiliteringsverksamheten avhandlas ej då fokus för denna uppsats ligger på design och utformning.

Miljöpsykologiska teorier I uppsatsen behandlas de miljöpsykologiska teorier som Alnarps Rehabiliteringsträdgårds utformning bygger på.

Tempus Verksamhet bedrivs fortsatt i Alnarps Rehabiliteringsträdgård. Uppsatsen behandlar dock rehabiliteringsträdgården under åren 2002–2012 när forskning kring personer med utmattningssyndrom bedrevs. Text kring rehabiliteringsträdgården och verksamheten är därför skriven i dåtid.

5 RESULTAT

5.1 Designa för målgruppen

Vissa människor som drabbats av utmattningssyndrom beskriver hur minsta doft, stark färg, ljud eller bara en känsla av obalans/disharmoni i en miljö kan kännas outhärdlig (Ulrich, 1999). Forskning visar att upplevelsen av natur påverkar människan olika, beroende på dennas livssituation (Ottosson & Grahn, 2008). Rehabiliteringsträdgården designades för att kunna möta olika behov hos deltagarna på alla nivåer. Bara att ta sig till rehabiliteringsträdgården kunde för målgruppen innebära stora krav. Väl i trädgården kunde skötsel och ansvar för en växtbädd vara en ansträngande uppgift och ytterligare utmanande kunde det vara att utföra uppgifter tillsammans med andra människor (Grahn *et al.*, 2010). Viktigt var därför att planera in trädgårdsrum där deltagarna kunde dra sig undan om de behövde vara själva men även trädgårdsrum att dela med andra deltagare.

Alla delar av trädgården skulle genom design och växtval erbjuda sinnliga upplevelser för att väcka deltagarnas nyfikenhet, fascination och försiktigt locka dem till att delta i aktiviteter. Mellan krävande och kravlösa delar var det viktigt med succesiva övergångar så att skiftet mellan olika områden av trädgården kunde ske på ett lugnt och tryggt sätt (*ibid.*).

5.1.1 Behovet av social stillhet

I sin doktorsavhandling kring naturens roll i rehabiliteringen av individer med stressrelaterad ohälsa identifierade Pálsdóttir (2014) behovet av *Social quietness* (social stillhet). Frånvaron av andra - att få vara själv med naturen, specificerades som en viktig faktor för att kunna interagera med den omgivande miljön och kunna uppleva ett inre lugn. Resultaten visade behovet av att kunna dra sig undan och vara själv i naturen för att kunna hantera känslor som väcktes under rehabiliteringen kunde vara lika viktigt som hur stödjande en plats upplevdes. De naturlika, restaurativa delarna av rehabiliterings-trädgården blev vital källa för läkande och återhämtning när de inte delades med andra. Korpela och Staats (2014) diskuterar konceptet av återhämtning i avskildhet och anser att närvaron av andra människor kan minska de restaurativa effekterna av den omgivande miljön då, som Ottosson (2007) uttrycker det, naturen blir ”förändrad till en bakgrund”.

5.1.2 Viktiga kvalitéer i en stödjande miljö

Pálsdóttir (2014) fann att de viktigaste kvalitéerna för en stödjande miljö i enskilda möten med naturen är Perceived Sensory Dimensions (PSD) *Nature, Prospect, Refuge, Serene* och *Space*.

Vid behov av en stödjande miljö föredrogs strukturer med mjuka material och former då de upplevdes som mindre krävande än strikta linjer och hårda ytor. Även en balanserad och sammanhängande färgskala med mjuka färger upplevades lugnande. Sinnliga upplevelser såsom doftande växter och ljud från naturen, till exempel fågelkvitter, vinden i trädens löv, upplevdes som lugnande och stillsamt.

Platser med en tydlig struktur, med egenskaper av *prospect – refuge*; att kunna se utan att bli sedd, samt platser med flyktvägar gav möjlighet till avslappning och reflektion. Av vikt för den fysiska miljön var tydliga och stadiga väggar på sidor och i bakkant som ramade in, såsom häckar eller plank. Även tak, till exempel trädkronor som ytterligare ramade in uppskattades. Alternativa vägar/stigar som man kunde smita iväg på utan att bli sedd/upptäckt som bestod av varierande markmaterial såsom bark och grus ingav deltagarna trygghet och sinnliga upplevelser. Det var även viktigt med tillräckligt med avstånd till förbipasserande med ett mellanliggande område täckt av en rik vegetation i mjuka färger. Växter i varierande textur och form att kunna fästa blicken på, bekväma sittplatser samt en blandning av sten, vatten och växter bidrog ytterligare till avslappning för deltagarna.

Andra viktiga kvalitéer var bekväma temperaturer, trevliga dofter och tystnad även om naturljud vad ok.

Att omgivningarna upplevades som tillåtande och att trädgården var tillgänglig var en essentiell resurs för mental återhämtning och för att kunna processa känslor. Speciellt under årets kallare månader uppskattades glasbyggnaderna. De möjliggjorde längre tid utomhus i frisk luft och dagsljus.

Platsen för naturbaserad rehabilitering behöver vara flexibel och tillräckligt stor för att stödja deltagarna genom alla faser av en rehabiliteringsprocess (ibid.).

5.2 Olika behov genom rehabiliteringens tre faser

I sin doktorsavhandling intervjuade Pálsdóttir (2014) deltagare i Alnarps Rehabiliteringsprogram. Genom detta identifierades tre faser som deltagarna gick igenom under sin Naturbaserade Rehabilitering (NBR): *Prelude*, *Recovery* och *Empowerment* som förklarar och belyser rollen av naturliga miljöer.

5.2.1 Prelude – Inledning

Prelude – I den inledande fasen av rehabiliteringen vad det essentiellt för deltagarna att känna sig trygga och säkra i trädgården. Av stor vikt var här rehabiliteringsträdgårdens omgärdade staket samt känslan av avskildhet och en sammanhängande kravlös miljö. Flera deltagare uttryckte specifikt känslan av lugn och trygghet som uppstod av att passera genom grinden till rehabiliteringsträdgården. Då stängde de ute en stressande och farlig omvärld och klev in i trygg och avskild värld. Den fysiska miljön upplevdes som fridfull och sammanhängande utan avvikande föremål, färger eller material som störde känslan av upplevelsen av en harmonisk helhet. Många deltagare upplevde i denna fas de mer strukturerade och trädgårdslika delarna som krävande och att de symboliserade krav på prestation.

Succesivt upplevde deltagarna en tilltagande känsla av tolerans där de började lära sig att inte längre anpassa sig efter andras behov och krav. Här var trädgårds- och odlingsaktiviteter viktiga, att öva sig i att lyssna på sig själv samt "bara vara" i de mer kravlösa delarna av trädgården – de som var mer ostrukturerade och naturlika. I de mer vilda delarna av trädgården kunde de finna ro för där fanns inget de behövde göra, då naturen tar hand om sig själv. Många deltagare upplevde här en känsla av frihet då de kände sig tillåtna att inte göra någonting.

*I naturen känner jag inte som att jag måste
åstadkomma någonting. Det är tillräckligt att
bara "vara" och det gör mig lugn.*

Deltagare i rehabiliteringsverksamheten
(Pálsdóttir 2014, s.51).

5.2.2 Recovery - Återhämtning

Recovery – i den andra fasen, återhämtningsfasen, blev relationen mellan deltagarna och naturen mer personlig och intim. Här var det viktigt att vara i nuet, vara ett med naturen samt att vara lugn och fridfull i naturen. Naturen upplevdes erbjuda möjlighet till vila och återhämtning och verkade vara en nödvändig förutsättning för en fortsatt rehabilitering.

Odlings- och trädgårdsaktiviteter användes för att påminna och lära deltagarna att ta pauser under arbetet. Under pauserna gick deltagarna runt i trädgården eller satt och vilade. Växter i trädgården hjälpte till att skapa sinnliga upplevelser genom att locka till att lukta, smaka känna och titta på växterna. Det hjälpte deltagarna att känna sig närvarande i nuet och efter en tid vände de sig vid en vid ett långsammare tempo, att ta sig tid att uppleva och ta in sina omgivningar.

*Jag stod still ganska mycket. Jag kunde
liksom vara där, bredvid en blomma väldigt
länge och bara dofta och klappa, eller hur
skall jag uttrycka det, känna den.*

Deltagare i rehabiliteringsverksamheten
(Pálsdóttir 2014, s.51).

Deltagarnas stora behov av mental vila och återhämtning stöddes av den rogivande naturliga miljön. Det var då viktigt för deltagarna att vara själva med naturen för att kunna uppnå ett inre lugn. Deltagarna beskrev hur naturen omfamnade dem när den inte delades med andra och att den tillät dem att vila. Det var då viktigt med balanserade sinnesintryck, denna balans var beroende av mjuka färger, välbekanta växter, naturliga material såsom sten, trä och bark istället för plast och andra artificiella material. Vatten i alla former beskrevs som djupt rogivande och gav inre ro oavsett om det var som fallande snö, morgondimman som omfamnade trädgården eller regndroppar som skapade ringar på dammens vattenyta. Många deltagare berättade hur de kunde titta på dammens vattenyta och följa regndroppar och fiskars rörelse, och hur detta blev meditativt och hjälpte till att återge energi.

Naturrelaterade ljud såsom fågelkvitter, vinden som blåste genom trädkronor och gräs samt ljudet av fallande regndroppar upplevdes som lugnande och betryggande. Deltagarna upplevde naturljuden som bekanta och trygga. De förklarade detta med att människan levt i naturen i tusentals år.

För att kunna interagera med naturen uttryckte deltagarna vikten av den totala avsaknaden av andra människor och möjligheten att vara själva. Effekten av interaktionen med naturen reducerades om det var andra människor med och deltagarna uttryckte även ett behov av att gömma sig från andra personer och bara vara själv med sina tankar och känslor.

Det var under denna del av rehabiliteringen som naturen stöttade deltagarna genom sin process, inspirerade dem och skänkte dem glädje. De beskrev hur naturen omfamnade och hjälpte dem när de processade starka känslor. Deras tillit till naturen var genuin. I den ofta

smärtsamma rehabiliteringsprocessen uppstod en djup kommunikation och intimitet med naturen.

Att gråta i förtvivlan och släppa taget om spänning som var inom mig; jag mådde inte bra och jag kände som att det inte fanns något syfte med att leva med detta. Jag ville inte släppa taget om dessa känslor framför andra människor, men trädgården och naturen kunde ta det.

Deltagare i rehabiliteringsverksamheten
(Pálsdóttir 2014, s.53).

Att ha utmattningssyndrom gjorde att många av deltagarna kände sig som om de inte hade en skyddande hud, de kände sig exponerade och sårbara. De beskrev hur naturen omfamnade dem och blev som ett skyddande plåster på deras sår. Variationen av olika delar och rum i trädgården möjliggjorde för dem att hitta en plats som svarade mot deras behov och känslor i stunden. Om de var ledsna eller rörda behövde de en avskild och trygg plats utom synhåll från andra men med uppsikt över omgivningen. Vissa deltagare kämpade sig igenom taggiga buskar för att finna en fristad och avskildhet.

Samtidigt beskrev deltagarna utomhusmiljön som en oändlig värld med obegränsad frihet. Att utforska trädgården gav möjlighet att upptäcka och hitta nya upplevelser och detaljer, detta väckte kreativitet och känslor av glädje och förtjusning. Det var något lockande i att ge sig ut på upptäcktsfärd för att finna oväntade nöjen.

5.2.3 Empowerment – Möjliggörande

Empowerment – I den tredje och sista fasen blev trädgården en plats för utmaning, där gränser kunde testas och övervinnas samt nya tillvägagångssätt tog form innan deltagarna återvände till sitt vardagsliv med ett mer hållbart förhållningssätt.

Många deltagare pratade mot slutet av rehabiliteringen om att de nu hade en inre styrka att vara sig själva snarare än att försöka leva upp till andras förväntningar. De kunde hantera utmaningar som skulle varit svåra att möta innan rehabiliteringen och kunde till och med utmana sig själva för att testa sina nya styrkor och förmågor (Pálsdóttir 2014).

Många av deltagarna pekade ut specifika platser som de upplevt som stödjande under sin rehabiliteringsprocess, dock belyste de även trädgården som helhet som stöttande. Olika platser stöttade olika behov under olika faser av rehabiliteringen (Pálsdóttir, 2014; Pálsdóttir *et al.*, 2018).

5.3 Rehabiliteringsträdgården utifrån personalen – intervju med Frederik Tauchnitz

Frederik Tauchnitz³ är trädgårdsmästare och landskapsarkitekt, han är del av teamet i rehabiliteringsträdgården och har varit med sedan rehabiliteringsträdgårdens start.

Från början designades trädgården mer utifrån horticultural therapy – hortikulturell terapi där aktiviteten var i fokus. Med tiden utvecklades dock trädgården till att mer ”therapeutic horticulture” – terapeutisk odling där deltagarens behov var i fokus. Där fanns fortsatt terapeutiska aktiviteter men deltagarnas behov fick styra. Skillnaden visade sig mycket i användningen av trädgården, i mer aktivitetsbaserad rehabilitering handlar det mycket om vad man gör och om att göra saker.

*Det blir mycket doing men inte så mycket
being. Här tog vi fasta på att vi är human
beings... att bara kunna vara.*

Utformningen utgick till stor del från huvudprinciperna om rum som skall förmedla aktivitet och rum som skall signalera vila – trädgården delades upp i en aktiv och en restorativ del. Tauchnitz förklarade att vila innebär att kroppen får vila men att genom sinnliga intryck ge möjlighet för tanken att vara aktiv och ta in omgivningarnas synintryck, dofter, smaker, ljud och känslorintryck.

Den södra halvan av trädgården designades för att vara mer aktivitetsbaserad. Den möjliggjorde aktiviteter såsom att gödsla, plantera om och skörda. I den norra delen av trädgårdens skapades områden med mer perenner, buskar och små rum. Här handlade det mer om att bara vara. Formgivningen i stort handlade om en kombination och en gradient mellan det kravlösa och det kravfyllda. Bruksintensiteten överensstämde bra med trädgårdens olika delar. Ytorna i den aktiva delen av trädgården, närmast husen, användes mer frekvent tack vare att odlingsytor, entrén och knutpunkter placerats här. De deltagare som sökte mer stillsamma miljöer och avskildhet sökte sig bort från husen och hamnade i de vildare, restorativa delarna av trädgården, samtidigt undslapp de interaktion och input från andra människor.

³ Intervju med Frederik Tauchnitz, trädgårdsmästare och landskapsarkitekt, del av det behandlande teamet i Alnarps Rehabiliteringsträdgård, 22 mars 2012.

*Alla har olika behov – vi försöker duka upp
ett smörgåsbord där det finns något för alla.*

Årstidernas växlingar var inget hinder utan teamet uppnådde samma resultat med deltagarna men under vinterhalvåret ställdes det större krav på personalen att erbjuda kontakten med det gröna, att skapa aktiviteter som bjöd på lockelsen till det gröna. Här blev vikten av växtlighet som erbjöd kvalitéer på vintern såsom vintergröna växter och spännande fröställningar tydlig. På sommarhalvåret kom det mer av sig självt och det var lättare för deltagarna att uppleva en spontan njutning eller fascination i trädgården. En positiv aspekt under vinterhalvåret för målgruppen var att de som mådde som sämst fick ro, då det var mindre intryck, mer vila. De deltagare som kom till rehabiliteringsträdgården under en mer aktiv period fick lägga energi på att hålla en del ifrån sig då det blev mer intryck och stimuli under sommarhalvåret. Hur ytorna användes varierade med årstiderna. På vintern sökte deltagarna skydd i växthusen och på läsidor av byggnader medan på våren sökte deltagarna solen. På sommaren sökte de sig till skuggiga områden i trädgården och till husens skuggsidor. Samtidigt sökte sig många deltagare till den del av trädgården där årstiden erbjöd något speciellt, de första vårlökarna, blommande plommonträd, frukt och bär på hösten eller isen på vattnet en vinterdag.

Färg hade stor betydelse för deltagarna, blått och grönt hade lugnande inverkan medan signalfärger kunde stressa och oro dem. Detta laborerade teamet en del med så att det på platser där deltagarna själva kunde välja att vara plantera växter med mer skarpa färger. Då kunde deltagarna om de så önskade, uppleva färgerna men inte exponeras ofrivilligt. Många deltagare undvek de starka färgerna medan vissa deltagare valde att uppsöka starka signalfärger. Det var inte bara negativt med signalfärger då de hade en uppiggande effekt.

5.3.1 Styrkor

Generellt upplevde Tauchnitz att den södra, aktiva delen av trädgården var väl designad och hade många styrkor som fungerade väl för målgruppens behov.

Växthusen var otroligt viktiga. Det stora gammeldags glasväxthuset och det kupolformade Grow Point växthuset var med sina skilda karaktärer viktiga på olika sätt. Glasväxthuset erbjöd möjlighet till aktivitet samtidigt som det skyddade mot väder och vind, deltagarna hade här mycket kontakt med omvärlden, molnen på himlen, träden som rörde sig. De kunde vara aktiva med växter även om vädret var dåligt. Grow Point med sin runda skyddande form blev som en famn att krypa in i. Kanalplasten höll värmen och gav mer skydd då det inte gick att se in eller ut. Det fungerade för deltagarna som en skyddande plats där de kunde få vara ifred.

Välkomsträdgården var bra med sina små rum, i vissa skeden av rehabiliteringen orkade deltagarna så lite att det var bra med tydligt avgränsade små rum som inte överväldigade dem. Loopen, grusgången formades till en stor rundel som gjorde att om deltagarna bara följde gången kom de alltid tillbaka till där de börjat. Det var viktigt att deltagarna kände att de kunde få kontakt med människor och be om hjälp. Ett av rummen i välkomsträdgården som var lyckat hade lite ”torpkänsla” – gammaldags trädgårdsväxter såsom pion, flox, löjtnantshjärta som sen övergick till ett hörn av trädgården med woodland-karaktär och en liten damm.

Grinden hade ett tydligt symboliskt värde och var även en konkret handling som var jätteviktig för deltagarna.

När de klev in genom grinden, in i den skyddade världen av rehabiliterings-trädgården, stängde de ute omvärlden och dess bekymmer.

Vinterträdgården blev en restorativ plats där deltagarna kunde njuta och vara skyddade trots att den blickade ut över relativt aktiva delar som entrén och välkomsträdgården. I vinterträdgården hade deltagarna kontakt med omvärlden samtidigt som de var trygga, glasväggarna gav både fysiskt skydd mot väder och vind och skapade en mental barriär där deltagarna kände sig skyddade från omvärlden.

Forest garden mot norr och de restorativa delarna av trädgården var det framförallt *Forest garden* delen som fungerade väl. Här ingavs deltagarna en känsla av frihet och tillåtelse. Det var inga tydliga regler, här fanns inga rabatter där ogräs var ovälkommet utan ogräset var en del av platsen. Deltagarna upplevde att de kravlöst kunde vila och bara vara.

Ången – ”*Den skånska savannen*” var en bra restorativ plats även om den skulle behövs kompletteras av en mer uppväxt del av del vilda trädgården för att erbjuda en bättre balans mellan öppet och skyddat.

5.3.2 Svagheter

Storlek den aktiva ”trädgårdsdelen” av trädgården var för stor, den restorativa ”naturdelen” för liten. Den aktiva delen var 23 500 m², det var svårt att hinna ta hand om så pass stora ytor och det skulle ha räckt att ”trädgårdsdelen” var 3000–5000 m².

Träd och tidsdjup det behövs minst 50 x 50 meter för att träd skall börja få en skogslik karaktär. Träden var för få och det blev svårt att hinna inneslutas i den vilda delen för deltagarna innan de var ute igen på andra sidan. Att det inte heller fanns några stora, gamla träd var ett problem då trädgården genom detta på många platser saknade tak i form av trädkronor samt tidsdjupet som gamla träd skapar. Gamla träd representerar något beständigt, att har stått där i alla tider, att de står

kvar i väder och vind med rötterna i marken trots att det stormar. Gamla träd är en trygg fast punkt och det saknades i trädgården i stort men framförallt i den restaurativa delen av trädgården där det öppna landskapet visserligen var överblickbart men också gjorde att deltagarna kände sig exponerade. För att ändå skapa en spatial upplevelse i den vilda delen klipptes gångar upp i ängen men annars lämnades den att växa sig hög. Om deltagarna satte sig eller la sig ner kunde de helt försvinna in i den vilda delen av trädgården och omslutas av naturen.

Vild natur är den mest kravlösa miljön, samtidigt var det den del av rehabiliteringsträdgården som var mest eftersatt. Den vilda delen av trädgården var ett substitut till vild natur men den riktiga karaktären fanns inte. Det var en svår balansgång att anlägga en rehabiliterings-trädgård i en strukturerad hortikulturell miljö och den vilda delen av trädgården behövde också mer tid för att få rätt karaktär, initialt lades mycket fokus på att skapa den aktiva delen av trädgården men det hade varit bättre att börja med den restaurativa delen.

Skydd det fanns för få skyddade plaster. Framförallt var behovet av fler skyddade plaster med ett restaurativt uttryck stort. Det skulle behövts fler rum såsom Grow Point, små och tydligt avskärmade, men restaurativa. Det skulle även kunnat bidra med mer valmöjligheter och variation i den vilda delen av trädgården.

Gränser mellan omvärlden och rehabiliteringsträdgården var på vissa platser för svaga vilket gjorde att omvärlden trängde sig på. Framförallt i de restaurativa delarna behövdes det både en fysisk och visuell avgränsning mot omvärlden för att den restaurativa platsen skulle ha just en stödjande och restaurativ funktion.

Raka gångar var en svaghet som delvis medvetet byggdes in i trädgården, det var ett sätt att smälta in i den omgivande miljön och följa befintliga strukturer. Det skulle dock ur ett terapeutiskt hänseende fungerat bättre med mjukare mer tillåtande former.

Grönsakslandet var för stort och platt. Det skulle eventuellt kunnat ha en mjukare oval form och en antydning till staket eller något som omfamnar för att under fler årstider se inbjudande ut. Det hade även varit bra med drivbänkar/upphöjda odlingsbäddar för att öka tillgängligheten för deltagare som hade ont i kroppen.

Omgivningarna var det riktigt svaga punkten med motorvägen som ligger ca 1 km öster om trädgården och låter mycket.

"Motorvägen har vi i knät, rehabiliterings-trädgården borde vara en plats befriad från ljud som kan skapa en oroande grundton".

5.3.3 Möjligheter

För att ytterligare stärka trädgården önskade Fredrik mer av en ”Pettsen och Findus känsla” att skapa mer av en ”torp-aktig” karaktär i trädgården med förvildade växter såsom akleja, förgätmigej, smultron, och borstnejlika som hoppar hage i trädgården. En annan önskan var att få in en karaktär av betad och hävdad mark.

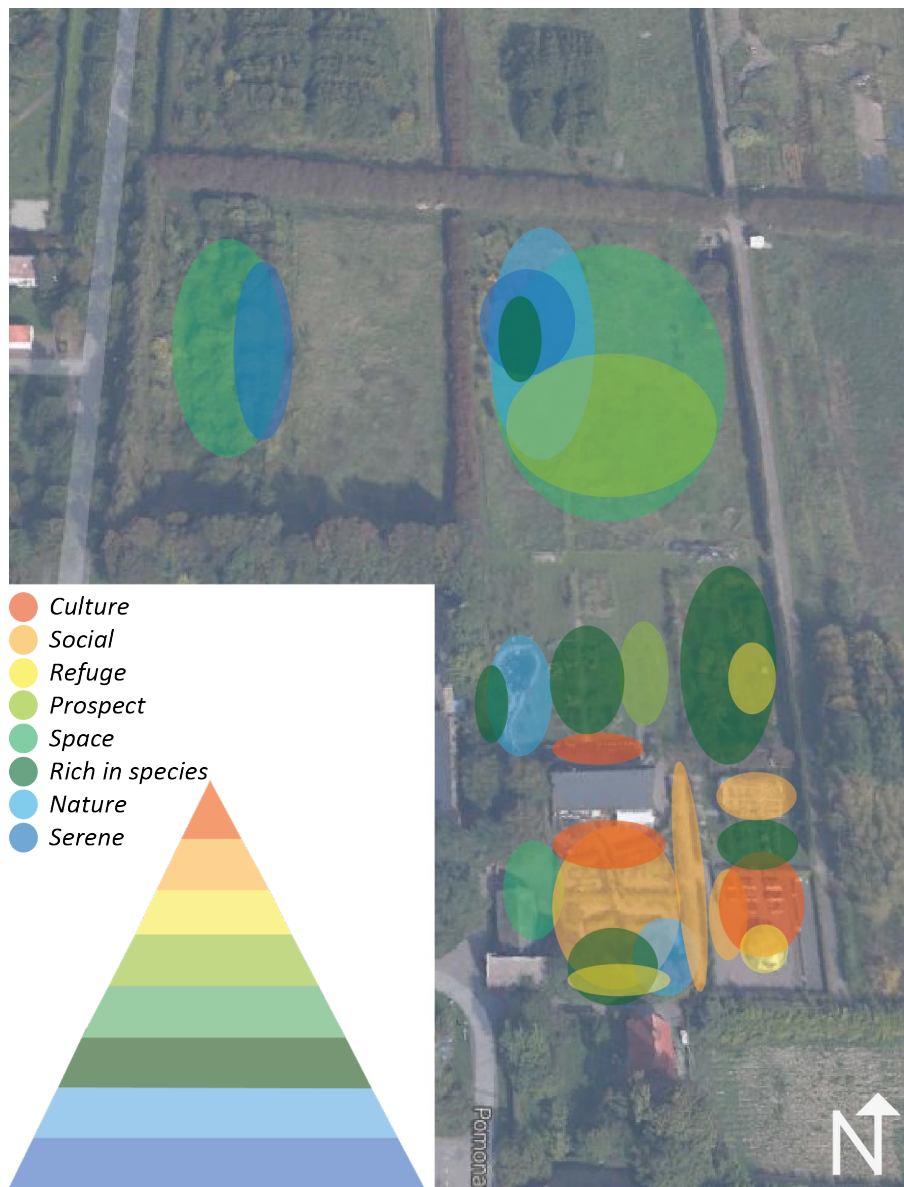
En annan viktig aspekt var önskan att få in mer vatten i trädgården. Porlande vatten skulle hjälpa till att avleda uppmärksamheten från motorvägens bakrundsbuller. En sumpmark ute på ängens lägsta punkt skulle ge möjlighet till en fantastisk artrikedom och hade hjälpt till att stärka den vilda delen av trädgården. Vidare skulle ett möte mellan vatten och skog kunna skapas genom att plantera träd runt vattnet. Där skulle deltagarna kunna röra sig och vistas utan att synas.

5.4 Platsanalys med hjälp av Perceived Sensory Dimension (PSD)

Genom platsbesök, för att skapa en mer kritiskt granskande bild av rehabiliteringsträdgården gjordes en rad olika analyser. Bland annat användes Grahn's Perceived Sensory Dimension (PSD) (Grahn 1991; Grahn et al, 2010):

- *Serene (rofylld)*- fridfull, tyst, trygg och säker.
- *Nature (vild)*- natur som upplevs som opåverkad av människan.
- *Rich in species (artrik)*- mångfald av växt- och djurarter.
- *Space (rymd)*- känsla av att komma in i en annan värld, en sammanhållen helhet.
- *Prospect (öppning)* - överblickbar och öppen.
- *Refuge (Skydd)* - fristad, avskild och omgärdad.
- *Social (Fest)*- möjlighet till möten och umgänge med människor.
- *Culture (Kultur)*- visar upp samhällets historia och kultur.

Då *Supportive Environment Theory* (SET) och PSD till stor del låg till grund för designen var det intressant att titta på platsen utifrån ett av de perspektiv som använts när den formgivits. Resultatet sammanställdes i en illustration där varje PSD har representerats av en färg och markerades ut på en karta över rehabiliteringsträdgården för att markera områden med respektive PSD. Färgerna illustrerades även i relation till behovspyramiden, blått i de nedre delarna av behovspyramiden som symboliserar låg förmåga till exekutiva funktioner och rött högre upp i pyramiden som representerar hög förmåga till exekutiva funktioner (figur 6).



Figur 6. Perceived Sensory Dimension samt behovspyramiden representerad i färg med blåa toner i basen som övergår mot rött högre upp i pyramiden. En karta över Alnarps rehabiliteringsträdgård med respektive PSDs färg är markerade på de ytor där kvalitéerna upplevdes. Illustration Gabriella Kylin, 2020.

5.4.1 PSD i den aktiva delen av rehabiliteringsträdgården

Analysresultatet visade att det i den södra, aktiva delen av trädgården, fanns en hög koncentration av PSDs. Nära huvudbyggnaden och den aktiva delen av trädgården var det kvalitéerna *Culture*, *Social* och *Rich in species* som dominerade men även *Refuge*, *Space*, samt *Nature* fanns, representerade, om än i mindre skala. Den aktiva delen av trädgården var välfungerande och dynamisk då den erbjöd besökaren möjlighet till flera PSDs. *Space* fanns vid entrén, miljön utanför rehabiliteringsträdgården stod i stark kontrast och väl inne i rehabiliteringsträdgården upplevdes en stark känsla av att komma in i en annan värld. Intressant var att PSD *Refuge* upplevdes i den urbana trädgårdens kupolformade

växthus Grow Point. Trots omkringliggande hårdgjord yta och plastmaterial gjorde de många växterna i växthuset samt att den runda organiska formen att den insynsskyddade platsen upplevdes som en liten fristad.

5.4.2 PSD i den restorativa delen av rehabiliteringsträdgården

I den restorativa delen av rehabiliteringsträdgården dominerade kvalitéerna *Space* och *Prospect*. Både ängen och plommonlunden gav känslan av att komma in i en annan värld och ängens stora öppna yta gav en stark kvalité av *Space*. *Nature* fanns till viss del i den nordvästra delen av ängen där träd och vegetation hunnit växa upp och skapa lite rumslighet. Det var även här som kvalitén *Serene* till viss del kunde infinna sig då miljön här upplevdes rofylld och trygg. Även delar av Plommonlunden hade kvalitén *Serene* men närheten till Lommavägen och det angränsande universitetsområdet i väster gjorde att kvalitén försvagades mot den västra gränsen av rehabiliteringsträdgården. Endast inne i skogsträdgården upplevdes kvalitén *Refuge* och då främst i mitten. Då skogsträdgården gränsade mot öppna ytor i både norr och väster försvann känslan av att vara skyddad och omgärdad mot ytans gränzoner. Skogsträdgården var även den största sammanhängande ytan där PSD *Rich in Species* representerades.

De viktigaste kvalitéerna för en stödjande miljö i enskilda möten med naturen är PSDs *Nature*, *Prospect*, *Refuge*, *Serene* och *Space* (Pálsdóttir, 2014) och då framförallt *Refuge* (Pálsdóttir *et al.*, 2018). *Serene* och *Refuge* var de PSDs som till yta främst var underrepresenterade i rehabiliteringsträdgården. Tas även parametern med att de kvalitéer som är i basen av triangeln behöver representeras på större yta framträder detta som ett än större problem. Framförallt i de restorativa delarna av trädgården saknas då samtliga av de fyra av Pálsdóttir identifierade viktiga PSDs i tillräcklig utsträckning. PSD *Rofylld* gjordes svår att uppleva på grund av det konstanta bakgrundsljudet från motorvägen men kunde upplevas under stunder när naturljud såsom vinden som blåser i prasslande bambu eller porlande vatten distraherade och dölde trafikbullret.

5.4.3 PSD som överlappar

Få ytor hade mer än en till två PSDs. I den aktiva delen av rehabiliteringsträdgården var det främst i välkomsträdgårdens södra delar där flera PSD överlappade. *Nature*, *Rich in species* samt *Refuge* representerades här på samma yta. I den restorativa delen var det en yta i det nordvästra hörnet av ängen som hade flera överlappande PSDs i form av *Serene*, *Nature*, *Prospect* samt *Space*. Det var även här som upplevelsen av lugn var som störst.

5.4.4 Ingenmansland – ytor som saknar PSD

Framförallt i den restorativa delen av rehabiliteringsträdgården fanns det flera ytor som helt saknade PSD. Dessa ytor markerades i rött på en karta över området (figur 7). Detta gällde framförallt ett stråk med klippt/slagen gräsyta som sträckte sig i nord-sydlig riktning över ängen samt i de östra delarna av plommonlundens. Även gränzoner som vätte västerut saknade PSD då dessa var för exponerade, både i form av intryck som störde och insyn från omvärlden. Dessa ytor kan – ur ett rehabiliteringsperspektiv ses som en outnyttjad potentiell resurs.



Figur 7. Ingenmansland i rehabiliteringsträdgården där PSD avsaknads, representerat med rött på kartan. Dessa ytor bestod främst av klippt/slaget gräs samt gränzoner mot omgivningarna i väster. Illustration Gabriella Kylin, 2020.

5.4.5 Stärka underrepresenterade PSD

Hur kunde PSDs *Nature*, *Prospect*, *Refuge*, *Serene* och *Space* stärkts i den restorativa delen av trädgården? Och om möjligt hur skulle fler miljöer där dessa kvalitéer överlappade skapas? I den restorativa delen av trädgården var det svårt att få en känsla av rumslighet och varierande miljöer. Ytan dominerades av den öppna ängen och även i plommonlunden fanns det stora öppna ytor. Dessutom fanns det stora ytor av ingenmansland som helt avsaknade PSDs. Hur hade ett mer etablerat träd- och buskskikt påverkat ytan? Mer uppväxt och friväxande vegetation hade kunnat stärka PSD *Nature*, formad till dungar och gläntor hade en dynamik mellan de sedan tidigare representerade PSDs *Space* och *Prospect* samt den välbehövliga PSD *Refuge* kunna skapas. Genom uppväxta träd och buskar skulle även ljuden från motorvägen dämpas och trygga, naturlika rum skulle skapa möjlighet för PSD *Serene* att upplevas.

6 DISKUSSION

Att göra en platsanalys med hjälp av Perceived Sensory Dimension (PSD) var ett givande sätt att analysera platsen. Analysresultatet speglade till stor del resultatet från intervjun med Tauchnitz kring att den restaurativa delen av rehabiliteringsträdgården var eftersatt och sakade viktiga kvalitéer och PSDs i adekvat skala. Samtidigt uttryckte många av deltagarna i studien att trädgården som helhet hade stöttat dem i sin rehabiliteringsprocess då olika delar av trädgården varit viktig under olika faser av rehabiliteringen (Pálsdóttir, 2014; Pálsdóttir *et al.*, 2018). Deltagarna upplevde även en stark känsla av PSDs *Refuge* och *Nature* i den restaurativa delen av trädgården, samt även PSD *Serene*, om än inte lika starkt (ibid.)

Kan de varierande resultaten kopplas till Grahns (2011; Grahns *et al.*, 2010) Scope of Meaning och att vi betraktade och upplevde trädgården olika utifrån våra individuella behov samt förmåga att hantera information från våra omgivningar?

Intressant hade varit att göra en studie uppdelad i två delar, där deltagarna först ombads definiera sin upplevda förmåga till exekutiva funktioner, var på behovspyramiden de befinner sig. Följt av i del två, där de ombads göra en platsanalys av rehabiliteringsträdgården utifrån upplevda PSD. Vad hade en sammanställning av de två delarna visat, skulle det finnas korrelerande parametrar i hur PSD upplevs och tolkas?

Gemensamt för Kaplan (1989), Ulrich (1993, 1999) och Grahns (2011) teorier om stress och utmattning är att de visar på att dessa tillstånd kan uppstå när information tas in, registreras och behandlas på olika nivåer. Kaplan (1989), anser att information tas in genom två typer av uppmärksamhet; via den viljestyrda riktade uppmärksamheten samt genom fascination, där ett omedvetet och automatiskt intag av information sker. Ulrich (1993, 1999) talar om ett mer evolutionärt betingat intag där all information tas in genom en omedveten process.

Attention Restoration Theory (ART) argumenterar för att människan trivs bäst i miljöer som utmanar henne att utforska och förstå. Landskapet skall innehålla ett sammanhang, en miljö som har en läsbarhet samt bjuder på variation och något som väcker iakttagarens nyfikenhet (Kaplan & Kaplan, 1989).

Psycho-evolutionary Theory bygger på att miljöer som signalerar trygghet instinktivt får människan att slappna av och känna sig trygg (Ulrich, 1999). Människan tycks uppskatta vissa miljöer mer än andra och då främst ljusa skogspartier, sjöutsikter samt savannliknande landskap som ängs- och hagmarker (Grahns & Stigsdotter, 2002; Grahns, 2005).

Den essentiella skillnaden mellan makarna Kaplan och Ulrichs teorier är att Kaplan & Kaplan anser att människan upplever landskapet aktivt

och analyserande. "Vi tänker mer än vi känner." Ulrich menar att människan upplever och betraktar landskapet till stor del med instinkter och basala känslor. "Vi känner mer än vi tänker" (Grahns⁴).

Även om makarna Kaplan och Ulrich står enade i att naturen har en positiv inverkan på människans hälsa så urskiljer sig en diskrepans i hur och varför.

Om människan känner mer än hon tänker skulle detta medföra ett stort behov av att skapa stödjande miljöer som förmedlar/härbärgerar känslor. Detta skulle lägga fokus i utformningen på att skapa en kravlös miljö där känslan av trygghet och ro är essentiell med tonvikt på PSD *Serene* och *Refuge*. Om människan däremot tänker mer än hon känner skulle behovet av distraktion och en aktiverande miljö, som väcker nyfikenhet och fascinerar, vara stort och vägledande i utformningen av en stödjande miljö. Då skulle behovet av PSD *Rich in Species*, *Nature* samt *Space* vara grundläggande i designen.

De viktigaste kvalitéerna för en stödjande miljö i enskilda möten med naturen är PSDs *Nature*, *Prospect*, *Refuge*, *Serene* och *Space* (Pálsdóttir, 2014) men behoven varierar både från person till person samt under rehabiliteringen (Pálsdóttir, 2014; Pálsdóttir *et al.*, 2018) genom faserna *Prelude*, *Recovery* och *Empowerment* (Pálsdóttir, 2014). Detta överensstämmer med Grahns (2011) argument kring SET och Scope of Meaning. Kan anledningen till en diskrepans mellan ART och *Psycho-evolutionary Theory* vara beroende på att ART stämmer bättre in på när individer har en högre förmåga till exekutiva funktioner, att de då har ett mer tankebaserat scope of meaning? Och är *Psycho-evolutionary Theory* mer relevant när människor har en lägre förmåga till exekutiva funktioner och då får ett mer känslobaserat Scope of Meaning?

Trädgården kan beroende på utformning, vara en mer eller mindre kravfylld miljö (Grahns & Stigsdotter, 2002). Människor i kris har behov av en stabil omgivning för att må bra och kan behöva återgå till mera grundläggande och kravlösa relationer (Ottosson, 1997).

För människor med utmattningssyndrom är det essentiellt att återfå en känsla av sammanhang och trygghet. Detta kan vara en av hälsoträdgårdarnas främsta styrkor i arbetet med rehabilitering av personer med utmattningssyndrom: I hälsoträdgården kan besökaren genom utformningen av en stödjande miljö skapa en plattform att stå på från vilket läkandet kan påbörjas.

⁴ Föreläsning med Patrik Grahns, professor SLU, 7 september 2010.

Naturen ser likadan ut för alla. Den kan, genom sin ständiga närvaro och existens i generationer bakåt, vara en trygg och kravlös källa för den törstande individen. Vila, ro, återhämtning och acceptans är ofta den allra första och viktigaste hörnstenen i en behandling och rehabilitering. (Grahm & Ottosson, 2010, s. 140).

Även om brister i Alnarps Rehabiliteringsträdgård design och utformning funnits och det som Lancelot 'Capability' Brown skulle sagt fanns rum för förbättring är det dock anmärkningsvärt att med en genomsnittlig sjukskrivningsperiod för deltagarna på 4,6 år (Grahm & Ottosson, 2010) innan påbörjad rehabilitering i trädgården kunde 62,5% av deltagarna återvända till arbete/studier efter avslutat programmet på Alnarps Rehabiliteringsträdgård (Pálsdóttir, 2014). Detta visar på vilken resurs naturbaserad rehabilitering är. Det finns därför ett stort behov av att vidare identifiera och definiera specifika kvalitéer i naturliga miljöer som kan stödja rehabilitering och återhämtning.

Return to the earth now if your mind is troubled and your mind is uncertain, for it is by returning to the beginning that we can clearly see the path.

Buddha

7 REFERENSLISTA

- Almén, N. (2007). *Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Malmö: Studentlitteratur.
- Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. London:Wiley.
- Antonovsky, A. (2007). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public health*, 39:371-388.
- Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, Träskman-Bendz, L. & Hall, C. (2017) A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health* 17:264.
- Berman, M.G., Kross, E., Krpan, K.M., Askren, M.K., Burson, A., Deldin, P.J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I.H. & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140:300–305.
- Bucci, W. (2003). Varieties of dissociative experiences. *Psychoanal Psychol* 20:542–557.
- Burckhardt, C. S., Clark, S. R., & Bennett, R. M. (1991). The fibromyalgia impact questionnaire: development and validation. *J Rheumatol*, 18(5)728–733.
- Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K., Claudi AG. & Nilsson K. (2010). Development of a naturebased therapy concept for stress patients at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*; 20:34–51.
- Eriksson, T., Karlström, E., Jonsson, H. & Tham, K. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*; 17:29–39.
- Erlandsson, L-K. & Persson, D. (2014). *ValMO-modellen. Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkow, B. (1998) Hur påverkas hälsan av den psykosociala miljön? I: Hjärnstress: vår tids stora folksjukdom? (Eds. Ekman R & Skott A). Sammanfattningar från ett symposium på svenska medicinska kongressen i Göteborg. S 2-3.

- Floderus, B., Göransson, S., Alexandersson, K. & Aronsson, G. (2005). Self-estimated life situation in patients on long-term sick leave. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 37:291–9.
- Frosch, J. (1990). *Psychodynamic psychiatry: theory and practice*. International University Press, Madison, WI.
- Försäkringskassan (2018) *Svar på regeringsuppdrag Rapport – Uppföljning av sjukfrånvarons utveckling*. Stockholm. Dnr 013705–2017.
- Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R.E., & Warner, S.B. (1998). *Restorative gardens: The healing landscape*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Glise, K. (2014). *Exhaustion disorder – identification, characterization and course of illness*. Diss. Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborgs Universitet.
- Grahn, P. (1991). Om parkens betydelse. *Stad & Land* nr 93. Diss, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Küller, M. & Johansson, M. (red.). *Svensk Miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, 245–262.
- Grahn, P. (2007). Barnet och naturen. In: Dahlgren LO, Sjölander S, Strid JP, Szczepanski A (eds) *Utomhuspedagogik som kunskapskälla. Närmiljö blir lärmiljö*. Studentlitteratur, Lund, 55–104.
- Grahn, P. (2011). Om stödjande miljöer och rofyllda ljud. I Mossberg, F. (Ed.) *Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad*. Lund: Ljudmiljöcentrum, Lunds universitet.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010) *Trädgårdsterapi*. Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I-L. (2010). Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. In Ward Thompson C, Aspinall P, Bell S, editors. *Innovative approaches to researching landscape and health. Open Space: People Space 2*. New York: Routledge; 116–54.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *The Annual Review of Public Health*. <http://publhealth.annualreviews.org>. [Maj 2020]. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

- Henely, J. (2009). *Irises: Vincent Van Gogh in the Garden*. Los Angeles: J Paul Getty Museum.
- Jonsdottir, I., Nordlund, A., Ellbin, S., Ljung, T., Glise, K., Währborg, P. & Wallin, A. (2013). Cognitive impairment in patients with stress-related exhaustion. *STRESS, International Journal of Biological Stress*; 6:181–190.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15:169-182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behaviour*, 33:480–506.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With People in Mind. Design and Management of Everyday Nature*. Washington D.C.: Island Press.
- Kellert, S. & Wilson, E.O. (Eds). (1993) *The biophilia hypothesis*. New York: The Island Press.
- Korpela, K. & Staats, H. (2014). The restorative qualities of being alone with nature. I Coplan & J.C. Bowker (eds.) *The Handbook of Solitude*. New York: Wiley-Blackwell.
- Lepore, S.J. (1997). Social-environmental influences on the chronic stress process. In: Gottlieb, B. (Ed.), *Coping with chronic stressors*, pp. 133/160. New York: Plenum.
- Lundberg T (2001). Stress. En fysiologisk försvarsreaktion. *Svensk Rehabilitering* 2001/3: 36–38.
- Maslach, Christina (2001). *Utbränd – Om omsorgens personliga pris och hur man kan förebygga utbränning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Mitchell, R. & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet* 372:1655-1660.
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, H., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (eds.) (2011). *Forests, Trees and Human Health*, 309, Springer.

- Nordh, H., Grahn, P., Währborg, P. (2009). Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8:207–19.
- Nyström, C. & Nyström, O. (1995). *Stress and Crisis Inventory – SCI-93: A process-oriented personality exploration starting from a crisis-theoretical frame of reference*. Partille: Nyström & Nyström.
- Ottosson, J. (2001). The importance of nature in coping with a crisis, *Landscape Research*, 26:165–172.
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Diss. 2007:115. Acta Universitatis Agriculturae Sueciae.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2005) A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: on measures of restoration in residents in geriatric care, *Landscape Research*, 30:23–55.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation. How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33:51–70.
- Pálsdóttir, A.M., Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2011). Preferred qualities in a therapy garden that promote stress restoration. Conference proceedings, 27-29 June. *Research into inclusive outdoor environments for all*. Open Space/People Space, Edinburgh.
- Pálsdóttir, A.M., Kyrö-Wissler, S., Nilsson, K., Petersson, I.F. & Grahn, P. (2012). Nature based therapy in peri-urban areas for people with stress-related illnesses: A controlled prospective study. Proceedings of the 11th International People Plant Symposium, Park S-A, editor. Acta Hort.
- Pálsdóttir, A.M., Stigsdotter, U., Persson, D., Thorpert, P. & Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening*. 29:312-321.
- Pálsdóttir, A.M. (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-Related Mental Disorders. Alnarp Rehabilitation Garden as Supportive Environment*. Diss. 2014:45 Alnarp, Sweden: Sveriges lantbruksuniversitet, Acta Universitatis Agriculturae Sueciae.

- Perski, A. (2002). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Perski, A. (2004). Rehabilitering av stressjukdomar sker i olika faser och blir ofta lång. *Läkartidningen*; 14:1292–1294.
- Persson D. (2001). *Aspects of meaning in everyday occupations and its relationships to health-related factors*. Dissertation, Faculty of Medicine, Department of Clinical Neuroscience, Division of Occupational Therapy. Lund: Lund University.
- Persson D., Andersson, I. & Eklund, M. (2011). Defying aches and revaluating daily doing: Occupational perspective on adjusting to chronic pain. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*; 18:188–97.
- Persson, D. & Jonsson, H. (2009). Importance of experiential challenges in a balanced life. Micro- and macro-perspectives. I Matuska, K. & Christiansen, C (eds). *Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research*. 133-148. Thorofare, NJ: Slack.
- Prest, J. (1988). *The Garden of Eden: The botanic garden and the recreation of paradise*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Relf, P.D. (1999). The role of horticulture in human well-being and quality of life. *Journal of Therapeutic Horticulture*; 10:10–14.
- Rivano-Fischer, M. (2001) Smärtupplevelse – stress, kris och anpassning. *Sveriges rehabilitering*. 3:39–43.
- Salomon, J. A., Wang, H., Freeman, M. K., Vos, T., Flaxman, A. D., Lopez, A. S. et al. (2012). Healthy life expectancy for 187 countries, 1990–2010: A systematic analysis for the Global Burden Disease Study 2010. *Lancet*, 380:2144–62.
- Searles, H.F. (1960). *The nonhuman environment in normal development and in schizophrenia*. New York: International Universities Press.
- Seyle H. (1975). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Socialstyrelsen (2003). *Utmattningssyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Elanders Gotab AB.
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Lundell, I., Dolling, A., Wiklund, U., Karlsson, M., Carlberg, B. & Slunga Järvholm, L. (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry & Urban Greening*. 13:344-354.

- Stern, D. (2000). *The interpersonal world of the infant*. Basic Books, New York.
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13:60-69.
- Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2003). Experiencing a Garden: a Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*; 13:38–48.
- Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and urban planning*, 94(3), 264-275.
- Söderbäck, I., Söderström, M. & Schalander, E.(2004), Horticultural Therapy: The ‘healing garden’ and Gardening in Rehabilitation Measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, 7(4):245-260.
- Tenngart Ivarsson, Carina (2011). *On the use and experience of a health garden*. Doktorsavhandling 2011:89 Alnarp, Sweden: Sveriges lantbruksuniversitet: Acta Universitatis Agriculturae Sueciae.
- Tenngart Ivarsson, C. & Grahn, P. (2010). Patients’ experiences and use of a therapeutic garden: from a designer’s perspective. *Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen*, 161(3), 104-113.
- Tranel, D., Bechara, A. & Damasio, A. R. (2000) Decision making and the somatic marker hypothesis, in: M. S. Gazzaniga (Ed.) *The New Cognitive Neurosciences*, 1047–1061 (Cambridge, MA: MIT Press).
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*. 38;1-9.
- Ulrich, R. S. (1984) View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224:420–421.
- Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. I: Kellert SR, Wilson EO (eds) *The biophilia hypothesis*. 73–137.
- Ulrich, R. (1999). Effects of gardens on health outcomes, theory and research. I: CooperMarcus, C. & Barnes, M. (eds) *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley and Sons. 27-86.

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. and Zelson, M. (1991) Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11:231–248.
- Uvnäs-Moberg, K. Mäns och kvinnors sätt att reagera på stress. In: *Remeron; Sammanfattning från symposium i sårbarhet*. Uppsala, Sweden, 1997, 8.
- Van den Berg, A., Maas, J., Verheij, R.A. & Groenewegen. (2010). Green space as a buffer between stressful events and health. *Social Science & Medicine*; 70(8):1203-1210.
- Vos T, Flaxman AD, Naghavi M, Lozano R, Michaud C, Ezzati M, et al. (2012). Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380:2163–96.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge.
- WHO 2008, The World Health Report 2008 - primary Health Care (Now More Than Ever) <https://www.who.int/whr/2008/en/> [May 2020].
- World Health Organization (2015). *The European Mental Health Action Plan 2013–2020*. <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/european-mental-health-action-plan-20132020-the> [May 2020].
- Währborg, P. (2001). *Smärta i själ och hjärta*. Täby: Pfizer AB.
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Åsberg, M., Nygren, Å. & Nager, A. (2013). Att skilja mellan depression and utmattningssyndrom. *Läkartidningen*, 10:484–486.

8 APPENDIX

Frågeställningar till intervjun med Frederik Tauchnitz

Resultatet från intervjun finns i stycke 3.3.

- *Beskriv rehabiliteringsträdgårdens utformning.*
- *Vad var grundtanken? Hur blev resultatet?*
- *Skall platsen fungera som restorativ eller aktiv? Hur fungerar den i verksamheten?*
- *Vilka är trädgårdens styrkor?*
- *Vilka brister finns det?*
- *Vad kan bli bättre? Varför?*

Utskriven karta över rehabiliteringsträdgården användes under intervjuer för att kunna skissa och skriva på.